

Une panacée...

Un aliment...

LE POLLEN



Raymond DEXTREIT

Collection
« La Santé dans ma poche »

RAYMOND DEXTREIT

LE MIEL

Une panacée...

Un aliment...

LE POLLEN

45e MILLE

Editions de la Revue « Vivre en Harmonie »
5, rue Emile-Level — PARIS-17e

LE MIEL

Les abeilles, qui savent produire à volonté des mâles, des reines fertiles ou des ouvrières asexuées, tout cela par la simple magie de l'alimentation, sont de remarquables spécialistes de la chimie naturelle.

Elles extraient la quintessence de la fleur en puisant dans sa corolle tous les arômes, toutes les richesses de la Nature en fête, toute la substance de vie, dans la joie d'un rayon de soleil. Le miel qu'elles élaborent, c'est de la vie en conserve, une réserve de magnétisme solaire, un symbole d'abondance, « cet or coulant qui s'épanchait avec lenteur des lourds rayons dans les vases en terre vitrée » (A. Lavondès).

Dans tous les pays du monde, le miel a toujours été apprécié depuis les temps les plus lointains.

Les Egyptiens s'en servaient pour la momification, tellement est grand son pouvoir préservateur. Toujours en Egypte, on utilisait le miel pour le traitement des blessures; ce qui se justifie très bien par ses propriétés antiseptiques. Dans l'Inde, les attributs de Vichnou étaient un lotus surmonté d'une abeille, et les Hindoux utilisaient largement le miel, non seulement à titre d'aliment, mais aussi de remède. On assurait qu'il aidait à préserver le corps du vieillissement, et on lui attribuait des vertus antitoxiques, notamment en cas d'empoisonnement.

Dans la Grèce ancienne également, le miel était très considéré, et les fruits offerts en offrande aux Dieux étaient enduits de miel. Homère a célébré le miel, et Pythagore qui était végétarien, lui attribuait un grand rôle dans sa longévité.

Dans l'antiquité, aussi bien chez les Romains que chez les Grecs, on avait pour précepte, à propos de la santé et de la beauté : « Du miel à l'intérieur et de l'huile à l'extérieur ». Dans les établissements de bain, où ces anciens passaient beaucoup de temps (ceux qui en avaient les moyens), on consommait du miel et on se faisait masser et oindre avec des huiles d'olives parfumées.

Chez les Arabes, Avicenne conseillait du

miel avec des pétales de rose dans le traitement de la tuberculose. De nos jours les vertus de ces pétales de rose se sont affirmées, et le Dr Leclerc, entre autres, en a fait mention. Cette association miel-pétales de rose était donc des plus heureuses.

N. Ioïriche signale qu'un vase de miel trouvé dans une des pyramides Gizeh avait gardé son arôme, bien qu'il existat depuis plus de 3.300 ans.

Cet auteur signale que le chirurgien soviétique Krinitski a acquis la conviction que le miel hâte la guérison des plaies. La présence de miel augmenterait la sécrétion de glutathion, substance stimulant la croissance et la division des cellules, favorisant ainsi la cicatrisation.

Toujours en U.R.S.S., le professeur Smirnov a traité, avec du miel, 75 personnes blessées par des armes à feu. Il a eu confirmation que pour les plaies infectées et lentes à guérir, le miel aide à la désinfection et stimule la croissance des tissus.

Un autre médecin soviétique aurait obtenu d'intéressants résultats en vaporisant une solution à 10 % de miel pour traiter des atrophies évolutives des voies respiratoires supérieures.

A l'hôpital Ostrooumov, à Moscou, les professeurs Muller et Arkhipova ont expérimenté le miel dans le traitement de l'ulcère gastrique. Ces recherches ont démontré que le miel normalisait l'acidité et la sécrétion du suc gastrique, et régularisait le fonctionnement de l'intestin.

A la clinique de l'Institut de médecine de Koursk, les professeurs Menchikov et Feldman ont également obtenus d'intéressants résultats, avec le miel, dans le traitement de l'ulcère gastrique. Ils observèrent, notamment, la réduction de l'hyperchlorhydrie, l'augmentation de la teneur du sang en hémoglobine, la cicatrisation des ulcérations.

A la clinique thérapeutique d'Irkoutsk, l'examen radiologique a permis de constater la disparition de la niche ulcéreuse chez 29 % des malades soumis au traitement classique, et chez 59,2 % de ceux traités à l'aide du miel. Celui-ci a permis de réduire la durée moyenne d'hospitalisation.

On a accusé le miel de présenter quelque danger lorsque les abeilles ont butiné des plantes toxiques, or, les professeurs Rouget et Dopper (1), ne sont pas convaincus de ce

---

(1) Professeurs J. Rouget et Ch. Dopper : « Hygiène alimentaire », p. 50.

danger et ils l'écrivent : « Guidées par l'instinct, les abeilles ne butinent pas les fleurs dangereuses (solanées, etc.) ; les miels toxiques sont pour le moins très rares ; encore n'est-il pas démontré que les quelques accidents relatés ne doivent pas être imputés aux falsifications de ce produit ».

Aussi faut-il s'assurer de la qualité du miel que nous consommons et être certains qu'il s'agit bien de miel naturel, c'est-à-dire « cru » et recueilli tel qu'il coule des alvéoles et non de miel traité par la chaleur ou les soi-disant « antiseptiques ».

Pourquoi, du reste, ajouter un antiseptique chimique au miel, alors que l'abeille y a déposé une goutte d'acide formique *naturel* qui en assure une conservation pendant une durée normale ? Outre l'acide formique on trouve dans les miels (ceux de montagne surtout) une substance étonnamment bactéricide (travaux de Yodl) : l'inhibine. Il a, en effet, été constaté que des agents microbiens s'accommodant très bien par ailleurs des sirops de sucre les plus concentrés ne pouvaient subsister dans le miel.

Les principes précédemment signalés ne se retrouvent pas dans les miels liquéfiés artificiellement ; miels restant à l'état liquide à l'époque où ils devraient être normalement

cristallisés. Ces miels ont été traités, notamment par le chauffage qui leur fait perdre les propriétés bactéricides.

Le miel, s'il est placé dans un endroit convenable, se conserve presque indéfiniment. Il ne moisit pas. Ayant une grande capacité hygroscopique, il faut le maintenir à l'abri de l'humidité.

« Le miel fournit donc aux enfants, sous une forme naturelle, le sucre nécessaire à cet âge, accompagné de toutes sortes de substances d'une précieuse utilité et de vitamines qui le font croître. Par les éléments qu'a captés la fleur, dans l'air et dans le sol, et que recueille l'insecte, il a une capacité toute spéciale de refaire les cellules usées par la vie, c'est un véritable viatique pour les vieillards » (A. Lavondès) (1).

Toutes les plantes médicinales dont nous cherchons à extraire les principes curatifs, l'abeille nous en offre des condensés merveilleusement traités et il n'est que de connaître les propriétés médicales des plantes butinées pour savoir quel miel choisir.

Certains auteurs, emportés par leur zèle à dénigrer le miel, le comparent volontiers à

---

(1) A. Lavondès : « Le royaume des abeilles et ses trésors », p. 197.

une vomissure. On a même été jusqu'à écrire que le miel, venant de l'estomac de l'abeille, est donc digéré et n'est plus qu'une substance morte. Il faut s'inscrire en faux contre de pareils dires ou écrits qui ne répondent nullement à la réalité.

En effet, le miel ne vient pas de l'estomac de l'abeille, mais de son jabot ; il n'est pas « digéré », mais *prédigéré* (1), ce qui est bien différent. C'est justement cette prédigestion qui le rend infiniment précieux en invertissant (2) la saccharose (sucre des fleurs) en glucose et lévulose, directement assimilables par l'organisme humain. L'intervention du suc pancréatique étant alors superflue pour l'assimilation des glucose et lévulose du miel, les diabétiques peuvent l'utiliser, à doses modérées.

Douterait-on que le miel soit bien une substance « neuve » où sont présents les éléments vivants de la plante, et non un déchet alimentaire ? Lisons donc ce qu'écrit le Professeur Binet (3) à propos, à la fois du miel et du tilleul :

« Ses fleurs sucrées reçoivent fréquemment

(1) Préparé à la digestion.
(2) Transformant, sous l'action d'un ferment, l'invertine.
(3) Professeur Binet : « Univers de la Biologie », page 32.

la visite des abeilles ; elles viennent y recueillir un nectar qui, dans l'appareil digestif de l'insecte, sera concentré et chimiquement modifié. Le saccharose devient un mélange de glucose et de lévulose et secondairement ces nouveaux sucres seront dégorgés dans la ruche. Nous pouvons donc insister sur l'existence d'un miel du tilleul comme il est de tradition de décrire un miel du sarrasin et un miel du sainfoin, et l'homme de laboratoire, examinant sous le microscope une goutte de miel étalée, y découvre une pluie de pollen de tilleul. Chaque grain avec une forme arrondie, est caractéristique : son centre clair, à la forme d'un Y à bords incurvés que dessinent trois bandelettes jaunâtres, chacune entourant un pore ; cet élément est la marque de l'arbre, il le signe et il montre toute la part qui revient au tilleul dans le ravitaillement de l'abeille en sucre. »

Si nous consultons les tableaux dressés d'après les recherches de laboratoire, nous constatons que si la teneur en protides et lipides (respectivement 0,5 % et 0,2 %) est insignifiante, celle des glucides (75 %) est significative. On comprend alors pourquoi le miel est un aliment des plus énergétiques. Si l'on observe les colonnes réservées aux sels minéraux, on constate la présence de phosphore (19 mg), calcium (4 mg), fer (0 mg 7) et

cuivre. Ces matières minérales passant directement dans la circulation. Voilà donc, avec le fer précieux pour les anémiés, le phosphate de calcium hautement reminéralisant, à recommander dans les affections des os et des poumons.

Ont également été retrouvés dans le miel : du magnésium, du soufre, de l'iode, du chlore, du potassium. L'analyse spectrale a permis de déceler : manganèse, silicium, bore, chrome, aluminium, lithium, nickel, plomb, étain, titane, zinc, osmium; soit une source vraiment extraordinaire de précieux oligoéléments. Il est d'ailleurs curieux de constater une proportion presque semblable de certains sels minéraux entre le sang humain et le miel. On y relèverait des chiffres très proches, notamment en ce qui concerne le magnésium.

Evidemment les teneurs et la valeur de ces éléments dépendent des propriétés des fleurs butinées ; celles-ci étant tributaires du sol. Les terres vierges (régions incultes, montagneuses, etc.) permettent l'obtention de miels bien plus riches que ceux des régions où la terre est épuisée par la culture intensive, les engrais chimiques, etc.

Captant, par l'intermédiaire de la fleur, les radiations vitalogènes du soleil et de l'air,

le miel constitue une merveilleuse source d'éléments vivants. Il est probable que l'on est loin d'avoir percé tous ses secrets. Les vitamines A (antixérophtalmiques), E (de fertilité) et K (antihémorragiques) ont été décelées (travaux de Trautmann, Kirchoff et Markuse) ; de même que des traces de vitamines C (acide ascorbique), B1 (thiamine), PP (acide nicotinique), ainsi que 0 mg 05 de vitamine B2 (riboflavine). La présence de bien des impondérables est déjà soupçonnée, ne serait-ce que ces « alcaloïdes végétaux qui transpirent dans le nectar par les nectaires, donnent au miel son goût, ainsi que certaines propriétés curatives ». On a découvert dans le miel des substances exerçant une action inhibitrice à l'encontre des microbes. Cette activité microbicide s'est manifestée, en laboratoire, devant le streptocoque, le staphylocoque, le bacille d'Eberth, le colibacille, le bacille paratyphique, le bacille de Gârtner, etc.

Deux médecins russes : Gribuiski et Caplain, ont établi que le miel renferme certains éléments de croissance ayant une grande action sur l'organisme vivant. On comprend qu'il soit si précieux pour les nourrissons et pendant toute la croissance.

Les substances vivantes que le miel apporte à l'organisme permettent une meilleure assimilation des autres sucres ingérés (amidon

des céréales et farineux, etc.). Il doit à sa richesse en ferments une grande partie de ses propriétés exceptionnelles. On a en effet, identifié dans le miel : diastase (saccharifie amidon et dextrine), invertase (transforme le sucre en glucose et fructose), péroxydase (décompose les péroxydes), lipase (intervient dans le métabolisme des graisses). La présence d'un dérivé de la chlorophylle, la « xanthrophylle » a également été relevée.

Sa valeur curative est très importante et est redevable, en premier lieu, à l'acide formique, que l'abeille lui ajoute pour assurer sa conservation. Cet acide, *naturel,* donc absolument inoffensif, est un antiseptique puissant et un antirhumatismal. Il a également été démontré que c'est un énergétique très puissant. La présence de cet acide, ainsi que celle des autres acides organiques (malique, vinique, citrique, oxalique, lactique), ne s'oppose d'ailleurs pas à ce que les miels aient une potentialité alcaline, surtout les plus foncés. On peut en faire l'expérience en cas d'hyperacidité gastrique.

Par sa lévulose, le miel exerce une intéressante action vaso-dilatatrice et diurétique. Tonique du cœur (renforcement prolongé des systoles et amélioration corrélative de la réplétion diastolique), il augmente l'irrigation dans le système coronaire. Outre l'améliora-

tion de la circulation myocardique, *le miel normalise la tension*. Il agit aussi heureusement sur les arythmies, surtout extra-systoliques.

C'est donc le remède de choix de l'insuffisance coronarienne, des myocardites et affections vasculaires périphériques.

Il est indiqué aussi bien dans l'hypo que dans l'hypertension. Le miel approprié est donc un tonique du cœur.

Le système sympathique n'est pas indifférent à l'action du miel et réagit dans le meilleur sens.

Le foie réagit très heureusement sous l'action bienfaisante du miel qui le stimule. Le miel qui corrige très bien les troubles hépatiques (notamment le prurit des ictériques) contribue à une véritable rééducation du foie. Quant à l'action qu'il exerce sur les poumons, celle-ci est trop connue pour que nous insistions.

Ses propriétés cicatrisantes sont remarquables dans les cas d'ulcères gastriques ou duodénaux. Non seulement il contribue à cicatriser l'ulcère, mais il en atténue également les douleurs, de même que le pyrosis. En prendre une cuillerée à soupe, le matin à jeun et ne rien prendre d'autre pendant une

heure. Si un mieux ne survient pas dès le premier mois de cure, augmenter la dose (jusqu'à 50 ou 100 gr. par jour) et ne rien prendre d'autre jusqu'à midi. Si possible, utiliser le miel (lavande ou romarin) en rayons. Après le repas, une cuillerée à soupe de miel dans une grande tasse d'eau, avec du jus de citron, aidera à la digestion, en réduisant l'acidité, si celle-ci est excessive. Parfois, il faut prendre cette préparation, au moment des douleurs, soit deux à trois heures après les repas.

« Le miel, mélange de glucose et de lévulose directement utilisable, est le contrepoison qui s'impose et qui permettra de combattre l'empoisonnement par les champignons... C'est un merveilleux agent de lutte contre le choc hypoglycémique, cet état de dépression, d'abattement, quelquefois compliqué de convulsions, et déclanché lorsque le taux du glucose baisse dans le sang. » (Pr. Binet) (1). On assure, par ailleurs, que le miel accroît le taux de l'hémoglobine.

Par le truchement du miel, il serait possible de prévoir une phytothérapie puissante et sans danger, l'abeille ne butinant pas de plantes toxiques et « humanisant » les prin-

(1) Professeur Binet : « Univers de la Biologie », page 37.

cipes particuliers à chaque plante. L'abeille peut butiner la fleur de pavot, conférant au miel ainsi élaboré des vertus somnifères ne comportant pas les risques d'intoxication à inscrire au passif des médicaments opiacés.

La gamme est très étendue des plantes mellifères. C'est, selon les régions et les saisons, les plantes sauvages : Thym, serpolet, origan, sarriette, violette, pensée, carotte, pissenlit, sainfoin, trèfle, romarin, lavande, sauge, menthe, mélisse, bruyère, lierre. Puis les arbres et arbustes : noisetier, amandier, acacia, cerisier, pêcher, abricotier, prunier, bouleau, houx, eucalyptus, tilleul, marronnier, mélèze. Ensuite les plantes et herbes potagères : sarrasin, choux, chicorées, panais, fève, pois, haricot, courge, melon, pastèque. Enfin les fleurs du jardin : camomille, lis, rose, jasmin, acanthes, asphodèles, narcisses, giroflées, réséda, violette et jacinthe.

Les anciens plaçaient le thym en tête des plantes méllifères. Il était recommandé de placer les ruchers près des poiriers et des amandiers, et de planter autour des pavots, du serpolet et quelques herbes peu connues de nos jours.

Les miels sont le plus généralement « toutes fleurs », ce qui veut dire que les abeilles ont plusieurs variétés végétales à leur disposition.

Ces miels possèdent donc des propriétés diverses, toujours bienfaisantes et l'on peut leur faire confiance, à condition que ce soit bien des miels *naturels*, obtenus sans recours à la chaleur ou à la chimie, sans adjonction de sucre. Certains apiculteurs donnent même du sucre à leurs abeilles et utilisent jusqu'au dernier miel qui, pour la consommation humaine, est de qualité inférieure et doit être laissé dans la ruche comme provision d'hiver pour ses habitantes. Il importe donc de n'acquérir que du miel absolument garanti exempt de toutes les falsifications précitées.

Certains miels, provenant du butinage d'une seule variété de plante, présentent plus spécialement les principes curatifs de ladite plante. Voici une sélection de miels dont les qualités bien déterminées ne doivent pas faire négliger celles des miels « toutes fleurs ».

Le *miel d'aubépine* (Brie) est à la fois calmant et tonique du cœur. Antispasmodique, il diminue l'excitabilité du système nerveux et les phénomènes dus à la névrose du cœur. Egalement bon pour les artério-scléreux, les dyspeptiques et les femmes aux nerfs impressionnés par les troubles de la ménopause.

Le *miel de Bruyère* est un désinfectant des voies urinaires, conseillé spécialement dans la cystite des prostatiques, ou dans la cystite

avec muco-pus. Diurétique et antirhumatismal, il contribue aussi à la résolution des calculs urinaires.

Le *miel de Châtaignier,* accélérateur de la circulation sanguine, exerce aussi une action astringente dans certains cas de dysenterie.

Le *miel de Chou* sera utilisé dans les affections bronchiques et pulmonaires.

Le *miel d'Eucalyptus* dont les propriétés béchiques sont bien connues, est également un puissant désinfectant des voies urinaires.

Le *miel de Lavande* est un antiseptique des poumons et bronches, précieux dans les toux quinteuses, l'asthme, la coqueluche, la grippe et la laryngite. C'est également un tonique, un antispasmodique, diurétique, antirhumatismal et céphalique. On le recommande dans la faiblesse du cœur et aussi lorsque les intestins ont été touchés par l'entérite ou la dysenterie.

Le *miel d'Origan* donne de bons résultats dans l'asthme, les catarrhes, les rhumatismes, l'atonie de l'estomac et l'aérophagie.

Le *miel de Romarin* favorise les fonctions du foie et est surtout indiqué dans les ascites avec gros *foie,* la cirrhose, l'ictère et les engorgements. C'est un emménagogue, un anti-

spasmodique et un stimulant convenant particulièrement pour le *surmenage physique et intellectuel.* On l'utilise aussi contre l'asthme, l'irritation de gorge des fumeurs et la coqueluche. Il tonifie l'estomac et est un puissant remontant après une grave maladie.

Le *miel de Sariette* est tonique et stimulant de l'estomac et des fonctions génésiques. Antispasmodiques expectorant et carminatif, il favorise l'évacuation des gaz et empêche les fermentations de l'intestin.

Le *miel de Sarrasin,* très nutritif, est reconstituant.

Le *miel de Tilleul* est sédatif, antispasmodique, calmant des affections nerveuses. Il fluidifie le sang des artérioscléreux et en prévient la stase et la pléthore qui en résulte. Bienfaisant pour l'estomac et les intestins, il apaise le cœur et chasse les maux de tête.

Le *miel d'Acacia* est antispasmodique, tonique et très favorable au foie.

Les *miels de Pin et de Sapin* aux essences résineuses naturelles, sont tout indiqués pour les bronches.

Le *miel de Thym et Serpolet,* antiseptique, emménagogue et tonique, augmente l'énergie et les forces physiques ; il réveille les *fonc-*

tions digestives atones. Il exerce une action bienfaisante sur les bronches et est recommandé dans la bronchite, les rhumes et le coryza. Egalement utile contre l'asthénie nerveuse et la fatigue avec dépression morale.

« Au cours de leur entraînement, écrit Rémy Chauvin, docteur ès-sciences, beaucoup d'athlètes américains élèvent jusqu'à 60 % la teneur en hydrates de carbone de leur nourriture, en remplaçant le sucre par le miel : ils ne font d'ailleurs qu'imiter en cela les pugilistes de l'ancienne Rome. Le miel de trèfle convient, paraît-il, tout spécialement à cet usage. L'action légèrement apéritive du miel est aussi bien connue. »

Le miel donné aux tout jeunes enfants (une cuillerée à café dans un biberon ou avant un repas), aide à leurs évacuations, tout en contribuant puissamment à leur nutrition.

Employé dans un but curatif, il faut l'utiliser en cure comme il a été dit plus haut à propos des ulcères gastriques ou duodénaux. Sinon, il est introduit dans l'alimentation courante et constitue un excellent dessert ou un petit déjeuner énergétique. Dans un but thérapeutique, on peut prendre jusqu'à 100, et même 200 gr. de miel par jour, en deux ou trois fois. Utilisé en solution aqueuse, notamment dans une citronnade ou une infusion

de thym, la pénétration dans les tissus se fait mieux.

C'est surtout les affligés de l'intestin qui en tireront maints bienfaits tant ses effets laxatifs sont réels et doux. Par ailleurs, dans la dysenterie, même avec sang dans les selles, on peut espérer un bon résultat avec le miel, si les intestins le supportent bien.

D'autre part, on a signalé des améliorations dans l'énurésie, grâce au miel pris matin et soir.

Pris dans de l'eau froide, avant le repas, le miel accroît la production d'acide chlorhydrique si celle-ci est insuffisante; par contre, il l'a réduit, en cas d'excès, si on le prend dans de l'eau chaude, après le repas.

Avec de l'eau chaude et du jus de citron, c'est le plus actif des digestifs. Il édulcore agréablement les infusions et en intensifie l'action. Ceux qui prennent du lait chaud auront intérêt à y ajouter du miel.

En cas de rhume ou de grippe, le miel adjoint à une infusion de plantes sudorifiques, accélère la transpiration.

Donc, chaque fois que l'on pourra le faire, on remplacera le sucre artificiel par le miel, aliment des dieux, ainsi que le nomment les poètes, telle Mme A. Lavondès (1), à qui nous

(1) A. Lavondès : « Le royaume des abeilles et ses trésors », p. 196.

empruntons cette dernière citation : « Chez les anciens, le miel était un mets des dieux. Zeus en avait été nourri dans son enfance, car nul autre ne pouvait lui être comparé. A Platon, à Pindare, les abeilles avaient posé du miel sur les lèvres, et les paroles qui sortirent de leurs lèvres en eurent la merveilleuse douceur, la lumineuse substance, et comme ce parfum pénétrant et subtil, qui émane du génie. Elles enchantèrent l'oreille et l'esprit des hommes. »

REMEDES EXTERNES

L'usage externe du miel n'est pas à dédaigner, et si on le trouve comme base de bien des onguents, on peut l'utiliser, à l'état naturel pur pour remédier aux rougeurs, démangeaisons (génitales ou anales, notamment) et toutes irritations.



Une cuillerée à soupe de miel bouillie doucement pendant quelques minutes dans 1/4 de litre d'eau permet d'obtenir un gargarisme adoucissant, précieux lors d'inflammation de la gorge, de douleurs à la déglutition, d'enrouement. Cette préparation peut également être utilisée pour les yeux, en bains, lavages et compresses.



Toujours pour les yeux, en cas d'irritation : faire fondre, au bain-marie à feu doux, un peu de miel ; passer à travers une étamine et, après refroidissement, en introduire gros comme un pois dans l'œil. Ainsi fondu avec de l'eau, il peut être utilisé comme lavement pour les jeunes enfants, à la dose de 30 à 60 grammes.

Pour le traitement des ulcères et abcès, on prépare un onguent en mélangeant, à parties égales miel et farine, avec un peu d'eau. Sans eau, ce mélange peut être utilisé en suppositoires, obtenus également en triturant miel et beurre, toujours à parties égales. On traite les brûlures et irritations graves avec le mélange miel-huile d'olives.



En cas de crise de rhumatisme, goutte, sciatique, névrite, douleur articulaire ou musculaire, etc., étendre du miel sur un morceau de toile, mettre en place, le miel à même la peau. Ajouter une étoffe de laine. Laisser en place 2 heures et renouveler. En même temps, prendre 2 cuillerées à soupe de miel, le matin à jeun.



Pour le traitement des aphtes, tant des enfants que des adultes, mêler du jus de citron avec du miel), prendre par cuillerée à café et garder dans la bouche le plus longtemps possible. Encore pour les aphtes et autres maux de bouche, préparer une infusion de pétales de roses, ajouter une cuiller à soupe de miel par tasse, utiliser en bains et gargarismes.

SOINS DE BEAUTE

Pour tonifier la peau, préparer un « masque » avec : une cuillerée à café de miel, une de farine de seigle, un jaune d'œuf; bien mélanger; appliquer aussitôt composé ; laisser plus d'une demi-heure en place.



Pour le traitement de la peau sèche, ajouter une cuillerée à café d'huile d'olive au mélange précédent.



Contre les rides, préparer le masque avec : miel, jus d'oignon, cire vierge, bulbe de lys écrasé, trente grammes de chaque ; cuire au bain-marie jusqu'à ce que la cire soit bien fondue ; remuer de temps à autre pendant le refroidissement.

BOISSONS

Thé de pomme. — Faire bouillir doucement épluchures de pommes et zeste de citron. Laisser refroidir, passer et ajouter du miel, à volonté.



Citronnade. — Dans un verre d'eau, ajouter le jus d'un citron et une ou deux cuillerées à café de miel. On peut utiliser de l'eau froide ou chaude. Dans ce dernier cas, on obtient un précieux digestif à prendre en fin de repas.



Sirop. — Mêler 50 grs de miel et 50 grs d'amandes râpées et pilées au mortier. Ajouter 1/2 litre d'eau. Passer au tamis de crin, en pressant bien.



Autre sirop contre la toux. — Faire bouillir à feu doux pendant 20 minutes : 2 pommes, 10 figues sèches, 1 cuillerée à soupe de bourgeons de pin ou sapin, un brin de romarin, un brin de thym ; le tout dans un litre d'eau. Laisser refroidir, passer en pressant, ajouter le miel en quantité aussi importante que le supporte le goût.

Cocktail naturiste. — Râper et presser quantité égale de fruits de saison et tiges de rhubarbe. Mélanger le jus obtenu, à autant d'eau additionnée d'une cuillerée à dessert de miel par verre.



Cocktail tonique. — Pour deux personnes : presser quatre oranges, ajouter un jaune d'œuf et une bonne cuillerée à soupe de miel. Servir frais.

PETITS DEJEUNERS OU GOUTERS

Tartines. — Etendre le miel sur des tranches de pain, complet de préférence. Si l'on n'est pas familiarisé encore avec les arômes du miel, l'étaler sur la tartine préalablement beurrée.



Mélanges. — Râper une ou deux belles pommes crues, ajouter du miel et, facultativement, du lait caillé ou du fromage blanc.

Un mélange de miel et de noix (ou amandes, noisettes, noix de coco, etc.) grossièrement concassées, est très agréable et nutritif.

Galettes de blé.

10 cuillerées à soupe de blé moulu grossièrement,
2 cuillerées à soupe d'huile,
2 cuillerées à soupe de miel,
un peu d'eau ou de lait pour rendre la pâte maniable.

Etaler sur une plaque huilée, de l'épaisseur d'un demi-centimètre ; couper en 6 ou 8 galettes ; les enfourner et cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Muesli à notre façon.

1° Un fruit (pomme, pêche, poire, abricot) coupé en petits dés avec la peau ;

une cuillerée à soupe de noix ou noisettes moulues ;

une cuillerée à soupe de flocons d'avoine (gonflés pendant 12 heures dans trois cuillers d'eau) ;

1/2 jus de citron ;
une demi-cuillerée à soupe de miel.

Bien mélanger. Servir dans des petits pots, recouvert d'une demi-cuillerée à soupe de purée d'amandes ;

2° Même recette et remplacer la purée d'amandes par de la crême fraîche.

DESSERTS

Dans tous les gâteaux, le miel peut remplacer le sucre à 50 % sans qu'il soit nécessaire de changer les opérations de confection, si l'on prend soin de le tiédir légèrement pour qu'il ait la consistance de sirop.

Dans les pâtes sablées, il peut remplacer totalement le sucre ; le miel doit alors être battu après avoir été tiédi, jusqu'à obtenir une pellicule de mousse sur le dessus.

PAIN DE MIEL

Le « pain de miel » est une pâtisserie rustique qui convient à des appétits robustes. Il rassit très lentement et se transporte avec facilité.

Pour 24 grosses tranches :

500 grs de miel,
200 grs d'eau,
1.500 grs environ de farine complète,
10 cuillerées à soupe d'huile,
1 cuillerée à soupe d'amandes râpées, ou
» » » de noisettes râpées, ou
» » » de noix de coco râpée,
» » » d'angélique coupée finement,
» » » d'écorce d'orange coupée finement,

» » » d'écorce de citron coupée finement,
» » » de pruneaux coupés finement,
1 poignée de raisins secs,
» » d'abricots secs,
1 ou 2 cuillerées à café du mélange écrasé coriandre, anis, gingembre.

Mélanger le miel, l'eau, la farine, l'huile. Laisser monter à température douce pendant 48 heures. Mélanger les fruits et mettre au four chaud dans un moule rectangulaire. Se mange frais ou rassis.

LEKERLI

Les lekerlis sont des gâteaux moins grossiers, mais plus longs à préparer. Il faut les enfermer pour éviter le durcissement.

Pour 1 kg de farine complète :
800 gr. de miel,
800 gr. de sucre de canne.
1 grand verre de jus de raisin,
1 petit verre d'eau,
1 œuf,
1 écorce de citron confite,
150 gr. de cédrat,
15 gr. de cannelle en poudre
5 gr. de girofle en poudre.

Chauffer le miel et le jus de raisin; battre

vigoureusement. Laisser refroidir. Ajouter l'eau, le jaune d'œuf, le blanc battu en neige ; puis l'écorce râpée en petits bouts, le cédrat haché, la cannelle, la girofle et la farine, en soulevant très haut, avec la spatule. Travailler environ dix minutes.

Etaler sur des plaques huilées et farinées sur un centimètre d'épaisseur. Cuire à four vif. Découper en rectangles.

PAIN D'EPICES BLANC

Le pain d'épices blanc est un véritable gâteau. Il se cuit dans des moules à cake fantaisies et se consomme dans les jours suivants.

Pour 450 gr. de miel blanc :
7 œufs,
400 gr. de farine de blé complète fine,
25 gr. d'écorce de citron râpée,
120 gr. d'amandes grillées écrasées,
15 gr. d'écorce d'orange râpée,
2 gr. de coriandre et macis en poudre.

Méler à chaud, au bain-marie, en battant rapidement les blancs en neige, les jaunes d'œuf et le miel mou. Après refroidissement, ajouter les épices, puis la farine, en soulevant la masse. Cuire à four moyen, jusqu'à ce que la pâte ne colle plus à la lame du couteau enfoncée au cœur du gâteau.

PAIN NOIR

Le pain noir n'est plus une pâtisserie, il se sert dans de nombreuses régions américaines, pour accompagner les plats de légumes bien pimentés.

Pour 1 kg. de miel :
200 gr. de blé moulu,
300 gr. de farine de seigle,
300 gr. de farine de maïs,
3 gr. de sel marin,
5 gr. de levure biologique de boulanger.

Délayer la levure dans très peu d'eau. Mélanger avec le blé moulu, puis ajouter le miel presque liquide, le seigle, l maïs, le sel fondu dans le minimum d'eau. Bien travailler à la main. Mettre en moule huilé. Laisser travailler deux à trois heures au chaud. Cuire à four moyen. Choisir un moule à « quatre-quarts » ou un moule à cake.

PAIN DE REGLISSE

Le pain de réglisse est excellent pour faire des petits sandwichs au beurre ou à la graisse de noisettes.

Pour 1 kg. de miel :
1 kg. de farine de blé complète,
1 grand verre de lait (vache ou amande),
10 gr. de levure biologique de boulanger, ou une boule de levain naturel,

70 gr. de bois de réglisse.

Faire infuser le bois de réglisse dans le lait bouillant. Laisser refroidir, passer. Dissoudre la levure. Ajouter de la farine pour préparer un levain. Laisser doubler de volume.

Mêler le miel bouillant et le restant de farine, puis le levain. Travailler pour obtenir un bon mélange. Mettre dans des moules à cake huilés et farinés. Remplir à moitié. Cuire à four chaud, lorsque la pâte est aux trois quarts de la hauteur.

⁂

Autrefois, les pâtisseries au miel se faisaient sans levures chimiques, inconnues, rarement au levain, mais la pâte était conservée des mois pour obtenir une bonne fermentation. Il n'est pas possible de garder chez soi des écuelles de pâtes aussi longtemps, c'est pourquoi nous n'indiquons que des recettes immédiates ou des recettes avec levain.

Mélangé avec de la purée d'amandes ou de noisettes, à parties égales, et laissé vieillir une semaine environ, le miel donne un excellent glaçage pour les gâteaux de Savoie, de Gênes, etc.

Mélé avec des amandes effilées ou des noix hachées, le miel permet de garnir les

tartelettes de pâte brisée et de fourrer les gâteaux roulés.

⁂

Le « pain perdu » accompagné d'une infusion de thym, de romarin ou de tilleul compose un petit dépeuner très apprécié des adolescents.

PAIN PERDU

Pour 10 tranches de pain complet :

2 verres d'eau,

1 jus de citron,

8 cuillerées à soupe de miel,

8 cuillers à soupe de miel,

4 cuillerées à soupe d'huile d'olives.

Dissoudre deux cuillers à soupe de miel dans l'eau et le jus de citron. Faire tremper les tranches de pain dans ce mélange.

Mettre à chauffer une partie de l'huile dans la poêle. Tremper chaque côté des tartines dans l'œuf battu. Faire dorer des deux côtés. Poser sur une assiette. Enduire le dessus avec le miel restant. Mettre de l'huile dans la poêle au fur et à mesure que l'on pose les tartines, pour les faire cuire comme une omelette.

PETITS SABLES SAVOYARDS

6 cuill. à soupe d'eau,
3 cuill. à soupe de miel,
3 cuill. à soupe d'huile,
1 toute petite cuillerée à café de cannelle en poudre.

Mêler et ajouter de la farine pour obtenir une pâte que l'on étendra au rouleau. Découper des ronds avec un verre et mettre à four chaud.

GATEAU HERCULE

Trois œufs,
deux tasses à café de farine complète,
une tasse et demie de miel,
un zeste de citron,
vingt amandes coupées par moitié,
une pincée de sel.

Mélanger intimement en battant les œufs et le miel. Ajouter la farine en battant rapidement et légèrement ; puis le zeste de citron et les amandes.

Poser dans une tourtière sur deux centimètres de haut, garnir avec quelques amandes.

Laisser reposer 10 minutes. Mettre à four moyen une demi-heure.

LE POLLEN

Partie fécondante de la fleur, le pollen serait, avec le nectar et les divers miellats (exsudations de certains arbres) une des matières premières utilisées par les abeilles pour fabriquer le miel. En faisant également un amalgame avec miel et eau, elles s'en servent pour nourrir leurs larves.

Il a été constaté que l'abeille ne butine que les plantes saines, et ne prélève donc pas de pollen sur celles qui ne sont pas en bon état. Il est également rare que les abeilles ne s'éloignent pas des plantes toxiques.

Pour ceux qui, s'orientant vers l'alimentation naturelle, craignent que celle-ci ne leur apporte pas intégralement ces protéines dont ils entendent tellement parler, le pollen est un complément intéressant. Non seulement, il est composé pour une grande partie de *protéines*, mais il recèle encore une grande variété d'*acides aminés*, dont les plus recherchés, tels que : *Tryptophane, Méthionine, Histidine, Leucine, Isoleucine, Théorine, Phénylalanine;* également de l'*Acide glutamique*, de l'*Arginine*, de la *Cystine*, de la *Lysine*, etc.

Le pollen contient encore une appréciable

quantité de sucres divers, dont du *lactose*, encore jamais détecté dans des végétaux.

Certains pollens renfermeraient jusqu'à 17 mg % de *rutine*, ce qui est énorme, et conférerait au pollen une vertu des plus précieuses, celle de s'opposer à la fragilité capillaire. En effet, les propriétés de la *rutine* quant au renforcement et à l'assouplissement des vaisseaux, même les plus petits, ont été maintes fois mises en évidence, et l'on introduit la *rutine* dans certains produits pharmaceutiques destinés au traitement de la fragilité vasculaire.

C'est, évidemment, le pollen de sarrasin qui est le mieux pourvu de cette substance si précieuse.

D'après les analyses effectuées dans divers laboratoires, et notamment à l'Institut des Vitamines de l'U.R.S.S., le pollen serait très riche en éléments vivants (vitamines et ferments). Il contiendrait la *provitamine A* (Carotène), la plupart des *vitamines* du « *complexe* » *B (B1, B2, B5 ou PP, B6,* etc.), les *vitamines C, D, E* et *P*.

On y retrouverait encore des *ferments*, dont certains influençant la digestion des sucres et de l'amidon, et d'autres agissant sur l'utilisation des phosphates par l'organisme. Egalement des *substances hormonales*, dont certaines sont des *facteurs de croissance*, et d'autres des *stimulants endocriniens*.

En tenant compte, à la fois, de ce que l'on sait sur la composition du pollen, des remarques de certains auteurs (Dr R. Chauvin, A. Caillas, N. Ioïriche, etc.), ainsi que des expériences faites dans nos milieux, on peut déjà discerner dans quels cas le pollen est recommandé.

On a notamment reconnu au pollen, la propriété d'aider à la réalisation de l'équilibre nerveux. Les asthéniques et neurasthéniques, les déprimés et épuisés, ceux qui se plaignent de fatigue nerveuse, intellectuelle, trouveraient un « remontant », un « euphorisant », avec le pollen pris à la dose de deux cuillerées à soupe par jour.

Résistant mal à l'humidité, le pollen doit être conservé dans un bocal ou une boîte avec couvercle.

Comme la plupart des remèdes naturels, le pollen agit dans le sens du retour vers l'équilibre. C'est ainsi qu'on pourrait l'utiliser, à la fois, contre la maigreur et dans le traitement de l'obésité; sans doute en raison de son influence sur le système glandulaire.

Cette action « équilibrante » se remarque également avec la régulation des fonctions intestinales, le pollen agissant aussi heureusement contre la constipation qu'en cas de diarrhées. Grâce à son activité bactériostatique (notamment devant le colibacille), le pollen est un protecteur de la flore intesti-

nale, s'opposant aux putréfactions (dans la colite, entre autres).

Le pollen serait encore un élément protecteur, s'opposant au développement de certaines variétés microbiennes. Il stimulerait les fonctions gastriques (avec effets favorables sur l'appétit, la digestion, les évacuations). Il contribuerait à la régénération du sang, notamment en augmentant le taux d'hémoglobine; aussi peut-on y recourir utilement en cas d'anémie, de faiblesse, de fatigue excessive.

Le pollen se présente sous forme de « pelotes ». Une pelote pèse de 20 à 25 mg; elle contient 3 ou 4 millions de grains de pollen, ce qui représente une exploration de dizaines et même de centaines de fleurs. Le même fleur est d'ailleurs prospectée plusieurs fois, et, selon l'heure où elle l'est, la composition du pollen est différente. Comme elle est différente, par ailleurs, selon la variété butinée.

Nous avons indiqué, comme dose journalière, deux cuillerées à soupe, mais l'on recommande en général, comme dose journalière moyenne : une cuillerée à café pour un enfant; une cuillerée à dessert pour un adolescent, et une cuillerée à soupe pour un adulte. Cette dose pouvant être doublée, le cas

échéant. On prendra alors une cuillerée le matin, et une autre avant le repas du soir.

Parfois, par exemple dans le cas d'un enfant énurésique, on donnera le pollen seulement avant le repas du soir, si l'on ne donne qu'une cuillerée pour la journée.

Certains prennent le pollen tel qu'il se présente, se contentant de prendre ensuite une infusion ou une citronnade chaude.

D'autres le prennent dans l'infusion ou la citronnade, lesquelles peuvent être édulcorées au miel, ce qui s'accorde très bien avec le pollen.

Il est encore possible de prendre le pollen mélangé avec du miel, une compote de fruits, du yaourt ou de la graisse végétale.

Etant donné le peu de recul dont on dispose pour observer toutes les répercussions possibles de la consommation du pollen, il est préférable de faire des cures assez courtes (par exemple : trois semaines), quitte à les répéter plusieurs fois dans l'année, hors de la pleine saison des fruits.

Le pollen entre dans la composition de certains produits « de beauté » que l'on peut préparer soi-même, en incorporant intimement

une cuillerée à café de pollen moulu finement (par exemple, avec un moulin à café électrique) à un jaune d'œuf frais. Passer cette pommade, *sitôt préparée*, sur visage et cou, en massant légèrement. Garder une demi-heure au moins, puis rincer à l'eau citronnée.

Dans cette préparation, le jaune d'œuf peut parfois être remplacé par une cuillerée à café d'huile d'olive et le jus d'un demi-citron.

Le pollen moulu peut encore être ajouté à un masque à l'argile, ou un de ceux indiqués avec le miel.

C'est bien volontiers qe nous prendrions connaissance de tout autre utilisation du pollen, que ce soit par voie interne ou en soins externes.

OUVAGES DE R. ET J. DEXTREIT

33e mille **VIVRE SAIN**

— Traité d'alimentation naturelle : 15,00; franco : 16,40.

29e mille **GUERIR ET RAJEUNIR**

— Le traité complet de médecine naturelle, fort volume de 340 pages : 18,00 ; franco : 19,40.

33e mille **LA TABLE ET LA SANTE**

— Plusieurs centaines de recettes, avec les proportions très précises, permettant de cuisiner sans mécomptes.
Un volume de 164 pages : 9,90 ; franco : 11,30.

19e mille **DES ENFANTS SAINS**

— Notions de puériculture naturelle : 9,00 ; franco : 10,40.

40e mille **SANTE DES YEUX**

— Traitement naturel des maladies des yeux et troubles de la vue : 5,25 ; franco : 6,15.

190e mille **L'ARGILE QUI GUERIT**

— Mémento de médecine familiale, avec de nombreux exemples précis et cas de guérisons.
Volume format pratique : 6,90 ; franco : 7,80.

65e mille **LA CURE VEGETALE**

Tome I : Tous les fruits et légumes pour se guérir.
Volume de 144 pages : 9,30 ; franco : 10,70.

Tome II : Toutes les plantes pour se guérir.
Volume de 116 pages : 7,50 ; franco : 8,90.

50e mille
LE CHOU POUR SE GUERIR

— Un livre clair et pratique : 4,20 ; franco : 5,10.

95e mille
LES CURES DE JUS, FRUITS ET LEGUMES
— Cocktails de santé : 3,90 ; franco : 4,80.

30e mille **VOILA LE SOMMEIL**
— Sommeil de l'adulte. Sommeil de l'enfant. Pour bien dormir : 4,50 ; franco : 5,40.

10e mille **BIOJARDINAGE**
— Culture du sol selon les méthodes biologiques, sans engrais ni autres produits chimiques.
Le traité : 6,90 ; franco : 8,30.

35e mille **POURQUOI, COMMENT MANGER DES CEREALES**
— Nombreuses recettes : 3,90 ; franco : 4,80.

45e mille
DIABETE ET MALNUTRITION
— Tous les états prédiabétiques, prétuberculeux, les troubles de l'assimilation.
Des notions nouvelles : 4,05 ; franco : 4,95.

35e mille **LES TROUBLES DIGESTIFS**
— Ulcère du duodénum, Aérophagie, Ptôses, etc.
Des traitements éprouvés : 5,25 ; franco : 6,15.

30e mille
LES MALADIES DE LA FEMME
— Métrite, Salpingite, Règles difficiles, etc.
Des opérations évitées : 5,10 ; franco : 6.00.

75e mille **LE FOIE, CE MECONNU**
— Traité pratique de naturopathie : 7,20; franco : 8,10.

90e mille
CHOLESTEROL ET ARTERIOSCLEROSE
— Une plaquette : 3,00 ; franco : 3,90.

30e mille
TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE
— Les cas pouvant survenir le plus fréquemment, avec la marche à suivre pour y remédier.
Un livre indispensable : 3,60 ; franco : 4,50.

85e mille **LES 4 MERVEILLES**
— **Vertus nutritives et curatives du Citron, de la Carotte,** de l'**Ail,** du **Thym.**
Une plaquette : 3,00 ; franco : 3,90.

60e mille **LA CONSTIPATION VAINCUE**
— Un ouvrage utile : 3,90 ; franco : 4,80.

50e mille
ESPOIR POUR LES ARTHRITIQUES ET RHUMATISANTS
— Avec l'histoire d'une guérison : 5,10 ; franco : 6,00.

50e mille
UREE — ALBUMINE — COLIBACILLE
— Troubles des reins et de la vessie. Cystite. Prostatite : 3,00 ; franco : 3,90.

45e mille **LE CŒUR ET LA CIRCULATION**
— Troubles cardiaques et circulatoires. Artérite. Ménopause. Varices et hémorroïdes. Ulcères, etc. : 5,40 ; franco : 6,30.

15e mille **LES MALADIES DE CARENCE**
— Anémie, etc. : 4,05 ; franco : 4,95.

10e mille **INITIATION A L'ALIMENTATION VEGETARIENNE MODERNE**
— Pour la mise en route : 5,10 ; franco : 6.00.

35e mille **LA COLONNE VERTEBRALE DES PETITS ET DES GRANDS**
— Des conseils éprouvés : 3,90 ; franco : 4,80.

30e mille **MAIGRIR SANS CARENCES**
— Des résultats durables : 5,70 ; franco : 6,60.

25e mille **LES SOINS DE LA PEAU**
— Nombreuses recettes : 5,10 ; franco : 6,00.

20e mille **LES VOIES RESPIRATOIRES**
— Des traitements efficaces : 3,90 ; franco : 4,80.

15e mille **OU TROUVER**
— Vitamines, Sels Minéraux, Acides Aminés, etc.
3,60 ; franco : 4,50.

5e mille **LA DEPRESSION NERVEUSE ET LES ETATS NEVROTIQUES**
— Traitement naturel, physique et psychique.
4,20 ; franco : 5,10.

10e mille
MENUS ET RECETTES
— Pour Foie, Estomac, Intestins.
3,00 ; franco : 3,90.

10e mille
MENUS ET RECETTES
— Pour Adolescents, Travailleurs de Force, Sportifs.
3,00 ; franco : 3,90.

5e mille
MENUS ET RECETTES
— Pour Cœur, Artériosclérose, Circulation.
3,30 ; franco : 4,20.

5e mille
MENUS ET RECETTES
— Pour Arthrite, Rhumatisme, Décalcification.
3,30 ; franco : 4,20.

CONQUETE ET PROTECTION DE LA SANTE AVEC LA METHODE HARMONISTE
— Un gros traité : 75,00 (franco).